

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"
Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

11 декабря 2023 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205	9,43	12,04	30,05	267,47	0,93
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,16	4,66	17,56	137,71	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,79	15,36	98,61	0,47
Итого			435	18,42	19,49	62,97	503,79	1,51
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ	1	0,02	0,01	0,03	0,42	0,01
Итого			1	0,02	0,01	0,03	0,42	0,01
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,18	6,60	7,88	108,12	5,18
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,40	9,60	5,90	163,00	13,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,58	5,42	38,42	228,45	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,15	0,06	20,44	85,56	1,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,41	0,45	21,84	105,07	0,00
Итого			757	28,10	22,13	95,36	696,70	20,98
Уплотненный полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,28	10,29	24,08	223,19	0,06
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,76	11,12	94,25	0,57
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			480	12,34	14,45	45,00	364,45	10,63
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ "СМЕТАННИК"	100	10,46	9,52	46,88	315,05	2,53
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			286	10,46	9,52	55,28	348,65	2,53
Всего				69,34	65,60	258,64	1 914,01	35,66